



אודותינו

חברת 'סגול הרצאות וסדנאות'

'חברת "סגול הרצאות וסדנאות" מתמחה ביצירת תוכן איכותי לאירועים, כנסים, חברות, מתנ"סים, בתי ספר, עמותות וחוגי בית. אנו עובדים עם מיטב המרצים בכל התחומים והנושאים, ועושים עם כל לקוח תיאום ציפיות מלא והתאמה מדויקת של התכנים לאופי המשתתפים והאירוע. "סגול" עוסקים בפיתוח בני נוער וילדים ושמים דגש על יצירת סדנאות איכותיות ומקוריות לבני נוער וילדים – סדנאות שהן לא רק כיף, אלא גם תוכן ערכי, מקורי ואיכותי. רוב הסדנאות שלנו מתרכזות סביב הנושא של מנהיגות וחברות, ולכן התכנים המועברים לבני הנוער מעצימים ותורמים להתפתחות האישית של כל משתתף. המנחים שלנו הם בעלי הכשרה מקצועית בתחומם וניסיון עשיר בהעברת תכנים לבני נוער. בכובע אחר שלנו, אנו סוכנות מרצים ותיקה ומקצועית, אשר מייצגת את מיטב המרצים בארץ, אנשי ציבור מוכרים, עיתונאים מובילים, אנשי אקדמיה, ומדענים פורצי דרך.

אז למה אנחנו

אנו בסגול דוגלים באיכות, מקצועיות וירידה לפרטים. על מנת להתאים לכם את הפעילות הנכונה ביותר עבורכם, נבצע טלפונית אבחון קצר, וכך נוכל להבין טוב יותר איזו פעילות או הרצאה הכי מתאימה לכם. אתם מוזמנים לגלוש באתרנו ולהתרשם מהתכנים הייחודיים שאנו מציעים!

סדנאות לבני נוער בגיל 12-18

ממנהיגות אישית למנהיגות קבוצתית

היקף: שני מפגשים, כל מפגש שעתיים (ניתן לקיים גם כמפגש אחד ארוך) או מתכונת מקוצרת – מפגש אחד – שעתיים (קיצור של מס' הנושאים). כמו כן, ניתן גם במתכונת ארוכה עד מפגש אחד לחודש למשך שנת הלימודים

מיקום: בכל מקום שבית הספר/מתנ"ס/הארגון ייבחר

מס' משתתפים: עד 30

מגילאים: +15 - ניתן לקיים את הסדנה במתכונת פעילה יותר, שמתאימה לילדים צעירים – גיל +12, או לפעילות בשטח



היכולת להנהיג את עצמך, לשלוט על מעשיך, לתכנן את צעדיך, הם יכולות חשובות למנהיג – אך כיצד לתרגם יכולות אלו גם להנהגת קבוצה, כיצד הנהגה אישית שונה מהנהגה קבוצתית וכיצד יכולות אישיות מתורגמות להנהגת קבוצה. בסדנה זו ילמדו הנערים והנערות להוביל קבוצה, וגם להיות מובל ולא רק מוביל בקבוצה. **סדנה שהיא כלי משמעותי לחיים.**

מה נלמד בסדנה:

- ✳ מנהיגות ומוטיבציה פנימית - כיצד ליצוק מוטיבציה פנימית בקבוצה שלי ובי.
- ✳ לקחת אחריות על קבוצה, ולקחת אחריות על החלטות בתוך הקבוצה
- ✳ כיצד לסגת מהחלטות ללא משברים.
- ✳ הקשבה – ללמוד מהסובבים אותך
- ✳ הומור – אחד האלמנטים החשובים למנהיג או יזם
- ✳ כריזמה אישית – מה זה? איך מזהים כריזמה? ואיך לומדים כריזמה?
- ✳ התכונות האישיות שלי שיכולות לתרום לי להנהגה קבוצתית
- ✳ קשיחות מנטלית - מה הקשר בינה לבין מנהיגות של קבוצה

נושאים אלו יועברו בצורה חווייתית ע"י משחקי חברה מקוריים, הצבת מטרות ויעדים לתלמידים, הובלת התלמידים ברמה האישית, משחקי מנהיגות (בסגנון ODT), תוכן מעשיר אודות מנהיגים ויזמים גדולים בעולם

*ניתן לעשות התאמה לקבוצה מבחינת התוכן והדוגמאות שיינתנו בסדנה.

יזמות צעירה

לפניכם שתי סדנאות שונות שקשורות ליזמות צעירה, הראשונה תיאורטית, ונוגעת במאפייני היזם, התכונות שעליו לרכוש והדרך שעליו לעבור, ואילו השנייה פרקטית ומתאימה לילדים אשר רוצים כבר להתחיל לפרוץ עם רעיון שלהם, או שיש להם עסק פעיל.

סדנה ראשונה:

היקף: שני מפגשים, כל מפגש שעתיים (ניתן לקיים גם כמפגש אחד ארוך) או מתכונת מקוצרת – מפגש אחד – שעתיים (קיצור של מס' הנושאים)

מיקום: בכל מקום שבית הספר/מתנ"ס/הארגון ייבחר

מס' משתתפים: עד 30

מגילאים: +15 - ניתן לקיים את הסדנה במתכונת פעילה יותר, שמתאימה לילדים צעירים – גיל +12, או לפעילות בשטח

הפעילות שלפניכם משלבת מגוון אלמנטים חשובים ומעניינים בנושאי מנהיגות, ביטחון עצמי, תקשורת, יזמות וחדשנות. בסדנה זו נלמד על יסודות היזמות, ננפץ מיתוסים, נדון במושג "רעיונות טובים", מהי חשיבה יצירתית, מהי חשיבה מחוץ לקופסא שאין לה סיכוי להיכנס לקופסא והפוך, איך אפשר לחשוב יצירתי גם בתוך הקופסא, מתי נכון לנטוש רעיון, ואיך לא לוותר בגלל קשיים בדרך..

מה נלמד בסדנה:

- ✳ רעיונות מנצחים: האם כל רעיון הוא טוב? איך יודעים? ומתי נוטשים רעיון?
- ✳ כיצד יזם חושב? נדבר קצת על היזמים הגדולים בעולם, איך הם חשבו שונה מאחרים והצליחו, ואיך הם חשבו שונה מאחרים ונכשלו- מארק צוקרברג, סטיב ג'ובס וכדומה - ננפץ כמה מיתוסים!
- ✳ יזם חייב לעמוד על הרגלים – על כישלונות ביזמות – התמדה ככלי מרכזי של כל יזם.
- ✳ חשיבה מחוץ לקופסה – למה בכל זאת חשוב לזכור שהקופסה כאן מסיבה מסוימת, מתי להתעלם ממנה ומתי לקחת אותה בחשבון.
- ✳ יציאה ממקום בטוח – אבן היסוד של כל יזם
- ✳ תחושת מסוגלות – מה זה אומר? מתי אני לא מרגיש מסוגל, ואיך להילחם בזה?
- ✳ מעט על יזמות חברתית – במידת הצורך ניתן להתמקד יותר או פחות בנושא זה.
- ✳ מהי חשיבה יצירתית וגמישות מחשבתית – כיצד ניתן לפתח תכונות אלו – נעסוק במס' דרכים מקוריות.

*ניתן לעשות התאמה לקבוצה מבחינת התוכן והדוגמאות שיינתנו בסדנה.

סדנה שנייה: הלכה למעשה

הסדנה שלפניכם מכילה מגוונים וחשובים כאשר מחליטים להוציא לפועל רעיון יזמי או הקמה של עסק.

הנושאים שנלמד בסדנה:

1. פטנטים – מידע אודות עולם הפטנטים
2. כיצד לזהות הזדמנות קריטית שיכולה להזניק אותי ואת העסק שלי קדימה
3. תוכנית עסקית ואסטרטגית לעסק
4. משקיעים – איך מגייסים כסף, איך מגיעים למשקיעים, כנסי משקיעים
5. בניית הצוות המנצח שלי
6. שיווק – מה הם הכלים שיש לי בעולם המודרני לשווק את המוצר שלי – הכרות כללית.

מספר המפגשים משתנה בהתאם לצורך של הלקוח*



סדנת דימוי גוף לבנות ובני נוער: "Changing model"

התוכנית התהליכית- עשרה מפגשים
(כל מפגש הוא בן שעתיים)

התוכנית המתומצתת- מפגש אחד
התוכנית המרווחת- שלושה מפגשים

היקף: בכל מקום שבית הספר/מתנ"ס/ הארגון ייבחר
מס' משתתפים: עד 30
מגילאים: 12+

בסדנה "Changing model", מעין נותנת כלים לחיזוק פנימי וגיוון של אידיאל היופי כך שכל נער או נערה יוכלו להרגיש יפה מבחוץ ומבפנים בדרכו/ה שלו/ה. הסיפור האישי של מעין שזור בסדנה כהקבלה לסיפור החברתי: מעין משתפת את הקהל בכנות בחוויותיה כדוגמנית על הסבל מדימוי גוף נמוך בעברה, התדרדרותה, תהליך השינוי העמוק, הלמידה, ההתפכחות הכרוכה בו והמסע לתיעול התובנות שבאו מתוך חולשה לחיזוק נערות ונשים בכל העולם. בסדנה נוצר מרחב לקבלת ידע והשראה של עמדה פמיניסטית, נשית ועוצמתית שקוראת לשינוי תרבותי. וגם ללקיחת שליטה על הדימויים הנשיים על ידי נקיטת פעולה אישית.

*לא נדון בנושא של הפרעות אכילה במסגרת הסדנה

הנושאים דינמיים ונתונים לשינויים לפי דרישת לקוח, ובהתאם למשך הפעילות:

- ❖ שיפור דימוי הגוף וקבלת העצמי בקרב המשתתפות ולפתח הסתכלות ביקורתית על אידיאל היופי במאה ה-21.
- ❖ קבלת סדר במושגים המתקבלים מהמדיה- המניעים המסחריים העומדים בבסיס מודל היופי הממוסחר
- ❖ קונטקסט חברתי מעצים ולא רק אישי המוקנה באמצעות העבודה הקבוצתית
- ❖ הכרה והבנה של צורות גוף שונות ומבני גוף שונים כיפים, בריאים וראויים
- ❖ היכרות עם "מהפכת היופי החדש" המתרחשת היום במקומות רבים בעולם המערבי.
- ❖ גיוון והרחבה של אידיאל היופי.
- ❖ הקניית היכולת להתמודד עם אירועי מצוקה ביום-יום הקשורים בדימוי גוף שלילי, באמצעות הצעת הטקסט הפנימי-החלופי.
- ❖ פסק זמן חוויתי לצבירת כוחות והשמעת הקול האישי
- ❖ חיזוק חשיבה סובייקטיבית אישית ואותנטית
- ❖ חידוד הייחוד והחוזקות של הנערה כאישה לעתיד, או הנער כגבר בעתיד כדי לייצר קרקע להנעה עצמית וליזמות

ביו התכנים השונים:

סטראוטיפים של נראות ויופי, פוטושופ ואשליות אחרות, בטחון עצמי, הסתכלות חיובית על עצמנו, בגדים כביטוי אישי, תדמית בריאה, הצגה עצמית, גבולות אישיים, החפצה של הגוף, נשיות ומודל היופי בתקשורת, חשיבה ביקורתית על פרסומות, השעבוד ליופי ולגוף, נשים חזקות בעולם כהשראה, סוגי יופי ומבני גוף שונים, thin idea - למה לא ואיך מתמודדים עם הלחץ מהסביבה להיות בגוף בריא כדבר נחשק, לקחת שליטה על הדימויים הנשיים על ידי נקיטת פעולה אישית, חלומות ושאיפות.

סדנת צילום "לראות אחרת"

סדנת צילום "לראות אחרת"- ביטוי ויצירה באומנות הצילום.

היקף: מפגש אחד בן שעתיים ועד 12 מפגשים

מיקום: בכל מקום שבית הספר/מתנ"ס/ הארגון ייבחר

מס' משתתפים: עד 20

מגילאים: 10+



סדנה חווייתית המלמדת גם סודות אומנות הצילום, וגם מאפשרת לבני הנוער להביט בעולמם דרך העדשה ובכך ללמוד יותר על דרך תפיסת החיים שלהם ושל הסביבה שלהם - השיטה נשענת על עקרונות התרפיה של שפת הצילום אשר עוקפת מחשבה. ומלמדת צילום מתוך חיבור ומודעות אישית, תוך כדי, עידוד דיאלוג עם עצמנו ודיאלוג חברתי. הטכניקה של הצילום מוגשת בצורה פשוטה. ההבנה של "המתמטיקה של הצילום" היא אינטואיטיבית ומידית. דרך עדשת המצלמה אנו בוחרים איך המציאות תיראה לנו. שינוי הזווית ושינוי הפוקוס, נוכל להביא לראיה אחרת, של זוויות נוספות וחדשות על המציאות.

הנושאים דינמיים ונתונים לשינויים לפי דרישת לקוח, ובהתאם למשך הפעילות:

- ❖ הסלפי שלי ואני - מי אני בעיני עצמי / מה נראה לי שחושבים עלי/ יצירת טרנספורמציה
- ❖ אור וצל כמטאפורה לשינוי. נלמד כיצד בונים תמונה בצורה נכונה, מהי הולכת עין ומה העין אוהבת, מהי קומפוזיציה וכיצד ניישם אותה בצילומים השונים.
- ❖ מה מרגיש לי- כל רגש כל מחשבה יכולה לבוא לידי ביטוי
- ❖ אחריות מה אני לוקח/ת על עצמי?
- ❖ הבית שלי- איך אני מרגיש בסביבה שלי?
- ❖ כסף- יחסי לכסף, למעמד. מה יכולתי אילו היה לי כסף ללא הגבלה. מה אני יכול לתת.
- ❖ אהבה- כולנו זקוקים לחום ואהבה איך אפשר להציג את מיקומה של האהבה בחיי.
- ❖ לימודים על מה אני אצא מגדרי כדי שיקרה?? - מה ממש לא מעניין אותי
- ❖ חופש איך אפשר לראות חופש. מה זה להרגיש משוחרר.
- ❖ הפנטזיה שלי - מה הכי הייתי רוצה להשיג/ לקבל. חלומות בצילום

בסדנה זו נלמד דרך ביטוי אומנותית חדשה, נבנה תיק עבודות אישי גם לאינסטגרם, ניתן גם להציג את העבודות שלנו בתערוכת סיום, והכי חשוב, נלמד להתבונן מזווית שונה על החיים, על תחושת הבחירה האישית והביטחון העצמי.

ניתן לצאת לסיור צילומי חוץ פארק/ מוזיאון/ כל דבר שאפשרי מבחינה לוגיסטית - הסדנה חייבת להתקיים באור היום. כמו כן נלמד מעט על - תרגול חשיפה, עומק שדה, מדידת אור, קומפוזיציה, צילום בתנועה, תפעול המצלמה, ראייה צילומית ועוד - ניתן לשים דגש יותר או פחות על תחומים אלו לפי משך הפעילות ורצון המשתתפים.

למה דווקא צילום?

צילום הנו אמנות המותאמת במיוחד לנוער שהחיבור למסכים, לגאדג'טים ולטכנולוגיה עבורם הוא מיד. הצילום הוא כלי יצירה המאפשר לכל אחד, ללכוד רגע של מציאות ובו מהות של אמת. במקום סתם להיות תקועים מול המסכים, אפשר להשתמש בהם וליצור שפת של יצירה והבעה אישית. סדנאות הצילום "לראות אחרת", מגישות באמצעות הסמאטפון, כלים לחוויית המציאות מזוויות שונות ומפתיעות.



ביטחון עצמי

היקף: מהחל ממפגש אחד בן שעה וחצי ועד 12 מפגשים
מיקום: בכל מקום שבית הספר/מתנ"ס/ הארגון ייבחר
מס' משתתפים: עד 20.
גילאים: 12+

סדנה מקורית זו פותחה ע"י שחקני תיאטרון שגילו כי ביטחון עצמי יכול להשתפר פלאים כאשר משחקים על במה, כאשר מקבלים תשואות ומחוות מקהל. עמידה על במה, משחק והומור עוזרים לילדים ולמבוגרים לפתח מיומנויות של עמידה מול קהל ועוזר לפתח את הביטחון העצמי כתוצאה מכך. הצפייה וההשתתפות של הילדים בחוויה התיאטרלית מחזקת את תחושת הערך העצמי, ובמקרים רבים מעודדת ריפוי ונותנת לגיטימציה לשינוי.

סדנה בה הנערים והנערות ילמדו על ביטחון עצמי ועמידה מול קהל דרך אומנויות הבמה והתיאטרון. שיעור דרמה ע"י שחקן/ית, שיעניק למשתתפים כלים פרקטיים להעלאת הביטחון העצמי מתוך עולם הדרמה.

במהלך הפעילות חווים המשתתפים שחרור ופתיחות, כשהם מקבלים במה לביטוי עצמי ללא צורך בניסיון. כמו כן מקבלים המשתתפים כלים להתמודדות אפשרית אחרת עם קשיים שונים כמו גם ידע. למשל: פרזנטציה, ביטחון עצמי, ביטוי עצמי ועוד.

הסדנה מועברת בסגנון אימפרוביזציה, כאשר כל הילדים/נערים יקבלו סיטואציות מחיי היום יום שלהם, אותם הם יתרגמו למשחק על במה – הסדנה מאוד מצחיקה, משחררת ומגבשת.

הנושאים עליהם נעבוד:

- ✱ ביטחון עצמי
- ✱ אומנות העברת המסר
- ✱ נוכחות במה
- ✱ התגברות על פחדים
- ✱ יצירתיות מחשבתית
- ✱ עמידה מול קהל



אופציות לבחירה-

מרצה אורחת לאחד מן המפגשים

בסוף הסדנה צילומים על ידי צלמת מקצועית. את הקונספט לצילומים הבנות יבנו איתי בשיחות אישיות בהן ניצור רעיון ייחודי לצילום שיהיה קשור לעולמה הפנימי ולהשקפת העולם המתעצבת של כל נערה בהתאם לתכנים שהפנימה מהסדנה. ביום הצילומים עצמו נפתח סטודיו בכל מקום בארץ עם כל האביזרים הנלווים וכל נערה תקבל את מלוא תשומת הלב.

מרצה אורח בתחומים נוספים אפשריים: סטיילינג, תזונה ואורח חיים בריא ועוד.

מהלך המפגשים הוא בכניסה הדרגתית לעולמן של הנערות דרך חוויות עם קלפים, פתקים, סימולציות מהחיים, מצגות ומעגלי שיתוף. כשאני מזהה נערה עם קושי גדול מנשוא או עם בעיית או הפרעת אכילה בהתהוות אני מדווחת ומפנה לאנשי הטיפול שבסביבתה.



סדנת בישול טבעונית – ליקוט מן הטבע

היקף: מפגש אחד בן 3 שעות ועד 5 מפגשים
מיקום: בכל מקום שבית הספר/מתנ"ס/ הארגון ייבחר
מס' משתתפים: עד 15 בכל קבוצה
מגילאים: 15+ (עד 120)

תחום הליקוט הולך וצובר תאוצה בשנתיים האחרונות, בעיקר בקרב בני נוער אם זה בתנועות נוער ואם זה במסגרות של חוגים והפעלות

מה יהיה בסדנה:

- ✱ נכיר את הצמחים שניתן לאכול ישיר מן הטבע, או באמצעות תהליך בישול
- ✱ נטעם טעמים שונים מהטבע שנמצאים כמעט בכל שדה ליד הבית שלנו
- ✱ נלמד לזהות צמחי בר אכילים ונכיר את האיכויות התזונתיות שלהם, וכיצד נכון לשלב אותם בארוחה שלנו
- ✱ נלמד מתכונים של בישול צמחי בר – אפשר גם לקבל ספר מתכונים בסיום הסדנה

*בסיום כל מפגש נבשל יחד – ארוחת צהריים מלוקטת, מזינה ובריאה. הארוחה טבעונית.



מנהיגות ערכית

סדרת מפגשים יוצאי דופן בנושאים מקוריים בתחום המנהיגות הערכית.

היקף: מגוון אפשרויות להיקף הסדנה: מפגש אחד בודד בן שעתיים, ועד 10 מפגשים. וישנה אופציה למפגש בכל שבוע למשך שנת הלימודים
מיקום: בכל מקום שבית הספר/מתנ"ס/ הארגון ייבחר
מס' משתתפים: עד 30
מגילאים: 13+

המנהיגות הערכית פועלת בתחום מרתק זה של מנהיגות, העוסק ברגשות. עיקריה ותכניה אינם עוסקים רק במנהיגות אלא בנושאים רבים אחרים, לדוגמא: משמעת, מצוינות, גיבוש, תקשורת בין אישית ועוד.. פיתוח מנהיגות ערכית בקרב בני נוער הנו חלק משמעותי ולעיתים קריתי. נמצא שהיכן שלא פותח באופן אקטיבי, או ע"י תמיכה, בפיתוחה של מנהיגות אישית של בני נוער, כמעט תמיד נמצא התפתחות של אלימות ומנהיגות שלילית בקבוצה. מה שקבוצת בני נוער מנהיגים שנמצאת בזמן אמת בכל מקום מסוגלת לעשות לא יצליח אף מורה לעשות, ותהיה סמכותו או דמותו החיובית טובה ככל שתהיה. ועל כן פיתוח של מנהיגות בקרב בני נוער ותלמידים עשוי להיות אפקטיבי מאוד בטיפול בנושאי משמעת ואלימות וחיזוק הביטחון האישי של הנער/ה.

פירוט המפגשים בסדנה:

* **דודה אסתר** - איך "הדודה של ילדי השכונה" שלא שינתה שום דבר מהליכותיה ומדרכיה לאורך שנים רבות הפכה להיות לשם קוד נרדף ליציאה מאזור הנוחות - מהו אזור נוחות? מתי לשמור עליו ומתי לצאת ממנו? מה קורה במידי כשיוצאים מאזור הנוחות?

* **סוד התחנות** - מטרה גדולה ולפעמים בלתי נתפסת יכולה להעשות כמעט מבלי שנרגיש שאנחנו עושים אותה. מייקל ג'ורדן - גדול הספורטאים של המאה ה-20 הפך להיות כזה משום שנכשל שוב ושוב ולא הפסיק לנסות שוב ושוב עד שהפך לגדול הספורטאים במאה ה-20 לאות מופת לדוגמא של כל אדם ספורטאי השואף למצות את יכולותיו. תרגול הוא אחד הדברים החשובים ביותר על מנת ליצור מיומנויות והרגלים חדשים. פירוק כל קושי לגורמים דרך הפיכתו למשימות קטנות ואפשריות, יצירת אסטרטגיה לנטרול כל חשש ופחד לקראת אתגר, קושי ומשימה, והתחלה מיידית להגשמת יעדים וחזון אישי

* **שוב ושוב ושוב...** - תיאום ציפיות מהתהליך, בניית אמון ויצירת קרבה עם הקבוצה, מי אני? האם אני מסוגל?, איך לא מוותרים על השגת מטרתך



* **הכובע של ג'סיקה** - האם הכובע לראשה של ג'סיקה גרם לה להבין כי היא יכולה לשנות את תדמיתה מקצה לקצה ברגע? איך ליצור אצלי דימוי עצמי חיובי בכל סיטואציה? איך להשיג רושם חיובי ומיידי בסיטואציות חברתיות? איך להתמודד עם דחייה חברתית?

* **קצה הקרחון** - לו צוות "הטיטאניק" היו נותנים כבוד לקרחון לא גדול שצף על המים והיו יודעים שמה שראו זהו רק קצה הקרחון - היו נמנעים מהאסון הימי הגדול והדרמטי בהיסטוריה. מה שאני רואה לא תמיד נראה בדרך כלל אנחנו רואים רק את הקצה של הדבר לא היינו מסתכלים אחרת חיינו היו מקבלים תפנית ומשמעות אחרת. איך להתמודד מול כעסים, תסכול, כשלונות? עשיית השתדלות מוחלטת, להרפות מדברים שלא בשליטתנו.

* **לייק לחיים** - אמירת תודה והערכה בכל רגע וסיטואציה קטן בחיים נותנת סיפוק עצום ותשוקה אדירה והרגשה של חיות - הכרת תודה והערכה היא המפתח האמיתי לאושר אישי. הסתפקות, הערכה והודייה למתנות שיש לי בחיי, יצירת אושר מיידי בכל סיטואציה, אי התניית אושרי ועושרי בדברים חיצוניים.

* **לשרוף את הספינה** - איך מצביא רומאי גרם לחייליו על ידי שריפת הספינות לנצח במלחמה שנראתה אבודה מראש. לעשות צעד דרמטי שאין

ממנו דרך חזרה. איך לנצח את הפחד? החשש מפני כישלון, איך מתמודדים עם פחד ומנטרלים אותו? המעצ מנצח.

* **השקוף** - חתול מסכן ומסמורטט ספוג מים, גרם לי להבין להתחיל להנכיח את השקופים בחיי. ובעצם למדתי שהדברים הכי מוחשיים שקופים מולנו לו היינו שמים לב אליהם היינו מצילחים לשנות בחיינו דברים מאוד קריטיים. מהו שקוף? מה אעשה כדי להנכיח את השקוף? האם גם אני שקוף?

* **עץ הלימונדות** - מי אמר שאי אפשר לגדל עץ לימונדות!? המצרכים: להתאמן להסתכל על הטוב שבכל דבר. ראיית ויצירת חצאי כוסות מלאות... מה לעשות בנפילות קשות, חוסר הצלחות ונסיגה? איך אני יוצר יתרון מחיסרון?

* **אני פראיר גאה** - האם בתרבות הישראלית המוקדשת ל"לא לצאת פראיר", אני יכול "לצאת" פראיר, להיות גאה בכך ולשמש השראה לסביבה? ויתור על האגו שלי ליצירת עמוד שדרה אישיותי, ערכי ומנהיגותי, בניית חזון אישי ערכי מאתגר, אך בר השגה - תמונה מנצחת!



סדנה מלווה במשחקים קבוצתיים, אישיים ובזוגות הממחישים את התוכן הנלמד - סדנה חוויתית, מצחיקה, משחררת, מגבשת שמעניקה כלים למנהיגות ערכית

סדנת שייקים בריאים

היקף: מפגש אחד - שעתיים
מיקום: בכל מקום שבית הספר/מתנ"ס/הארגון ייבחר
מס' משתתפים: עד 35
גילאים: 14+

מה נלמד בסדנה:

- * חווייה והעשרה בנושא בריאות ותזונה מאוזנת ע"י יצירת שייקים בריאים
- * העלאת המודעות לאורח חיים בריא בדרך של כיף והנאה
- * נלמד על חומרי גלם לא שגרתיים כמו: ספירולינה, סלק, אבוקדו, מלפפון, צ'יה, ועוד...
- * וכמובן איך הופכים את חומרי הגלם הללו לשייק טעים!
- * שייקים שמתאימים לבוקר, שייקים שמביאים לריכוז בלמידה או לקראת מבחן, שייקים לספורט ושייקים כתחליף למשקה ממותק, שייקים לבוקר מוצלח ועוד...

מבנה הפעילות:

- * פתיחה- נדבר קצת על בריאות, תזונה מאוזנת, וההיתרונות של השייקים הבריאים
- * הדגמה וטעימות- המנחה יצור שייקים בריאים תוך כדי הסבר עליהם ויתן לכל משתתף לטעום
- * חוברת מתכונים- בסיום הסדנה כל משתתף יקבל חוברת מתכונים



לחגוג את עצמך - סגנון אישי ונינוחות

היקף: מינימום 2 מפגשים בני שעתיים כל מפגש ועד 4 מפגשים
מיקום: בכל מקום שבית הספר/מתנ"ס/הארגון ייבחר
מס' משתתפים: עד 30
גילאים: 13+

בניית סגנון אישי הרבה פעמים נובעת מטרנדים וממחשבה על מה "נכון" ו"כדאי", הסדנה "לחגוג את עצמך"- סגנון אישי ונינוחות מביאה גישה אחרת בה היא מחברת בין סגנון חיים, שורשים תחושה פנימית ובין הנראות החיצונית שלך בעולם. או במילים אחרות מנסה לחבר בין איך להראות יפה באמת בתוכך וגם במראה.

מה נלמד בסדנה:

- * סטיילינג ולייף סטייל- מה הבגדים מספרים עלינו, איך אנחנו בוחרות בגדים, טיפים בנושא סטיילינג.
- * איך אני בונה לעצמי סגנון- שורשים, השפעות, היסטוריה ותרבות
- * איפור- הבנת סוג היופי שלנו, נשים שונות וסוגי יופי שונים, טיפים לאיפור נינוח. מתאים לבני נוער
- * מנוחה, זמן לעצמך ופעילות גופנית- איך אנחנו מוצאות לעצמנו את הזמן בתוך מירוץ החיים ומקדישות זמן וכוח לעצמנו ואיך כל זה קשור בנראות חיצונית.
- * טיפים לבוקר טוב- איך להתחיל את הבוקר אופטימית, מוכנה ליום חדש.
- * מפגש של פעילות שייקים בריאים - המפגש האחרון יהיה טעים במיוחד, בו ילמדו הילדים להכין שייקים עם מצרכים מפתיעים ובעיקר טעים שיעזרו להם להתעורר בבוקר, להתרכז במבחן, להיות יותר רעננים, לפני או אחרי ספורט וכו...

בסדנה יהיו בין שני מנחים ל-4 מנחים שונים, תלוי במספר המפגשים הרצוי
 *ניתן להוסיף גם מפגש עם צלמת



שיווק, פרסום, ורשתות חברתיות - מקצועי

היקף: מינימום 2 מפגשים בני שעתיים כל מפגש ועד 5 מפגשים
מיקום: מס' משתתפים: עד 30
 יש חובה לכיתה עם מחשבים
גילאים: 15+

מה נלמד בסדנה:

- * בניית אתר ב WIX - כללי מפתח לבניית אתר, איך פותחים חשבון WIX, צבעים ותוכן
- * מיתוג, עיצוב ונראות חיצונית של מותג או ארגון - פלטפורמות חנימיות ליצירת לוגו, קטלוגים, ועוד
- * בניית תוכנית שיווקית - מי קהל היעד, איפה נכון לשווק, איך לשווק לקהל היעד שלי וכדומה
- * שיווק ברשתות חברתיות - פייסבוק, אינסטגרם - בניית פוסטים, שיווק בקבוצות, קידום ממומן, רימרקטינג, פילוח קהלים ועוד.. (בהתאם למס' המפגשים)

*ליווי אישי וקבוצתי ע"י מנחת הסדנה

העיפרון ואני - סדנת גרפולוגיה

משך הסדנה: שעה וחצי - שעתיים

גרפולוגיה היא תורת הכתב המבוססת על שיטה מדעית, לפיה לכל אדם יש כתב יד שונה וייחודי אשר מתבצע ע"י הוראות של המוח ומצביע על אישיות שונה וייחודית. כמו שהאישיות שלנו מתפתחת עם הזמן, כך גם כתב היד שלנו יכול להשתנות בהתאם לאישיות שלנו, בעיקר כאשר מדובר במתבגרים, אשר חווים שינויים נפשיים, רגשיים וגופניים רבים.

ע"י בדיקת כתב היד שלנו אנו נחשפים לרבדים רבים של האישיות שלנו והנפש. כתב היד מאפשר לנו ללמוד על מורכבותו של הכותב מבחינת אישיות, כישורים מנטאליים, רגשיים וחברתיים, צורת ההסתכלות שלו על העולם, הבשלות שלו, מצבו הנפשי וכישרון ההסתגלות שלו למצבים שונים. חשוב לומר, כתב היד שלנו הוא מראה למצב הנפשי שלנו, ולכן לעיתים הוא משתנה בהתאם למצבי הרוח – לחץ, שמחה, חרדה, התרוממות רוח, דיכאון וכדומה.

בקרב מתבגרים, ואפילו ילדים, ניתן לראות שינוי דפוס אישי של כתב, ולאפיין את אישיותו המתפתחת של המתבגר/ת או את הבגרות הנפשית. נכון, האישיות של הנער או הנערה לא מגובשת דיו, אך ניתן למצוא קווי אופי מובהקים, ובמידת הצורך אפילו לטפל ולתמוך בבעיות נפשיות ונורות אדומות שנדלקות בעקבות מחקר כתב היד.

בסדנה שלפניכם הילדים יקבלו הצצה לעולם המרתק של הגרפולוגיה ויקבלו כלים לניתוח כתב היד שלהם. סדנה חווייתית ומעצימה אשר משפרת את הדימוי האישי.

הנושאים שנלמד בסדנה:

- ✱ חתימות: מייצגת את מה שאני בוחר להראות לעולם עלי, באופן מודע ולא מודע. מה אני יכול ללמוד על עצמי מתוך סגנון החתימה שלי.
- ✱ ציורים: בחלק זה של הסדנה נצייר ציור שבעזרתו נכיר עוד קצת את קווי האופי שלנו
- ✱ אהבה ואינטימיות: מה כתב היד שלי אומר על הקשרים האינטימיים שאני מפתח או אפתח בעתיד. כיצד אני תופס "אהבה".
- ✱ חברות: מהי חברות בעיני, מהי אחווה, איזה קשרים חברתיים אני יוצר בדרך כלל – כל אלו ועוד בעזרת ניתוח כתב היד שלנו.

תיפוף וקצב עם להקת "מיומנה"

משך הסדנה: 60-90 דקות



סדנה חווייתית המתמקדת בפיתוח דיאלוג אקטיבי ומהנה בין המשתתפים
הסדנה היא פסיפס של הומור, תנועה, קצב ומוזיקה. הפעילות בנוייה במיוחד לגיבוש והעלאת המורל והאנרגיות בקרב המשתתפים ומותאמת לבני נוער. החופש האומנותי בסדנה מאפשר למשתתפים ביטוי אישי מלא, ללא היסוסים או מחסומים

מה נלמד בסדנה:

- ✱ התכנסות להיכרות ושיח קצר - הרקע של להקת "מיומנה" והשפה המיוחדת שפותחה על ידה
- ✱ קטע נגינה של השחקנים מול הקבוצה המציג את כישוריהם ואת הכלים איתם נעבוד בסדנה
- ✱ חימום קבוצתי - תנועה על רקע מוזיקה וקצב
- ✱ חלוקה של המשתתפים לקבוצות כאשר כל קבוצה מקבלת כלי נגינה שונה ולומדת מקצב שונה
- ✱ לימוד פראזות מוזיקליות תוך שימוש באלמנטים שונים מעולמה המיוחד של "מיומנה"
- ✱ סיכום מגבש על ידי נגינה קבוצתית והרמונית של הקטעים שנלמדו באווירה אנרגטית

מחזור וקיימות - מגוון סדנאות

ניתן לקיים סדנאות אשר משלבות מספר אלמנטים של מחזור. הסדנאות יכולות להיות קהילתיות, בית ספריות, כיתתיות, לתנועות נוער, סביב רעיון מסוים כמו חג או אירוע,

- ✱ אריגת שטיח מפסולת של בדים כמו חולצות טריקו ישנות
- ✱ סדנת מחזור מבקבוקי פלסטיק שאין בהם שימוש – מתקן האכלה לציפורים, משפך לגינה, קישוטים לבית ועוד
- ✱ יצירת תיק בד מחולצת טריקו
- ✱ מחזור נייר והפיכתו לחומר שניתן ליצור בעזרתו פסלים
- ✱ יצירת עציצים מקופסאות שימורים / פחיות
- ✱ יצירת נרות מצנצנות זכוכית
- ✱ חנוכייה ממוצרים אקולוגיים

כל הסדנאות משלבות גם תוכן איכותי אודות חשיבותה של הסביבה בחיינו, ומדוע אנו צריכים לשמור על הטבע. מומלץ לשלב עם הרצאתו של פרופ' אורי שיינס זאולוג מוכר ופעיל ותיק בתחום של איכות הסביבה ושמירה על החי והצומח בעולם.

- ✱ באפשרותכם להזמין סדנה לפיתוח גינה אורגנית, סדנה ממושכת של 4 שעות, בה נלמד כיצד להפריד חומרים אורגניים, למחזר, להפחית אשפה, לשנות הרגלים קטנים ומשמעותיים באיכות הסביבה שלנו
- ✱ כיצד ליצור קומפוסט – ומה השימושים שלו
- ✱ בחירת מקום חכם לגינת ירק –מיקום, גובה, צל,שמש וכדומה
- ✱ השקייה חסכונית: מים אפורים, מי גשמים ועוד
- ✱ זרעים – כיצד להנביט, כיצד לזרוע נכון

*ניתן לעשות התאמה לקבוצה מבחינת התוכן והדוגמאות שיינתנו בסדנה.

תקשורת ועמידה מול קהל – סיפיצ' IT

היקף: מפגש אחד עד ארבעה מפגשים. כל מפגש שעה וחצי
מיקום: בכל מקום שבית הספר/מתנ"ס/ הארגון ייבחר
מס' משתתפים: עד 30
מגילאים: 15+

בעולם המודרני רבים נדרשים לעמוד מול קהל, בעיקר אלו העוסקים במשרה ציבורית, או תרומה לקהילה כמו מועצת תלמידים, אם זה פרזנטציה, פגישות צוות, הצגת תוכנית עבודה, פורמים מקצועיים ועוד. ולכן הם זקוקים למיומנות של דיבור מול קהל. אין ספק שלא כל אחד נולד עם מיומנויות אלו, ורובנו הגדול חייב לרכוש מיומנות עמידה מול קהל.

מה נלמד בסדנה:

- ✳ הצגה עצמית - איך אני מציג את עצמי על הבמה, במה להתמקד, אורך ההצגה וכדומה
 - ✳ כלים יעילים להתמודדות עם פחד במה - ביטחון עצמי - עמידה נכונה יכולה לשדר ביטחון עצמי ולגרום למרצה להרגיש בטוח בעצמו - או כמו שאומרים - fake it until you become it - מתוך ההרצאה המרתקת של אמי קדי. כיצד שפת הגוף שלי מעצבת אותי, בעיקר על הבמה.
 - ✳ אילתור על הבמה - מועבר ע"י מנחה אימפרוביזציה שיעניק לילדים כלים פרקטים לאלתור ויציאה ממצבים מורכבים מול קהל כמו "בלאק אאוט"
 - ✳ שפת גוף - ששימוש נכון ביידיים, הליכה על הבמה, מבטים, טון דיבור נכון וכדומה - במתכונת הארוכה נושא זה הינו מפגש מלא. במתכונת של מפגש בודד, ינתנו דגשים בודדים
 - ✳ שש עקרונות מפתח להעברת מסר בצורה אפקטיבית, שאם נשתמש בהם - נבטיח שהמסר, החומר או המידע שאנו מלמדים או לומדים בעצמנו ייצרב בזיכרון ובתודעה בצורה טובה יותר ולאורך זמן רב יותר.
 - ✳ שימוש בהומור בזמן עמידה מול קהל - כלי חשוב ליצירת עניין והקשבה - איך עושים את זה נכון?
 - ✳ איך להסביר אותו הדבר בצורה שונה, כך שהמסר יקלט גם אצל אנשים עם תפיסה אנליטית וגם אצל אנשים עם תפיסה אסוציאטיבית? לדוגמא, העברת מסר בעזרת סיפורים, או דימויים.
- סדנה שהיא מתנה לכל נער/ה להמשך חייו, הסדנה כייפית, מגבשת מאוד, מקנה כלים לביטוי אישי וביטחון עצמי, מאפשרת לכל נער/ה להיות במרכז הבמה.**

*הסדנה המלאה מועברת ע"י מס' מנחים שונים

סגנונות תקשורת

היקף: מפגש אחד עד שני מפגשים. כל מפגש שעה וחצי
מיקום: בכל מקום שבית הספר/מתנ"ס/ הארגון ייבחר
מס' משתתפים: עד 30. (אפשרי גם במתכונת של הרצאה פעילה עם הרבה משתתפים)
מגילאים: 15+

כששיחקנו בצעצוע הזה (קרדיט לפישר פרייס) למדנו שלכל דמות יש את כפתור ההפעלה שלה. לכל כפתור יש את הדרך המיוחדת שלו להפעלה. אם נלמד את הדרך המתאימה כיצד להפעיל כל דמות - נוכל במאמץ מינימלי וסופר אפקטיבי - להפעיל את כל אחת מהן. ובדומה לבובות, לכל אחד מאיתנו סגנון תקשורת שונה, ייחודי לו. מדהים כמה שבני האדם שונים זה מזה, וגם מדהים עד כמה הם דומים זה לזה. אפשר לאפיין ארבעה סגנונות תקשורת/ניהול עיקריים, שאם נכיר את המאפיינים שלהם, את דרך המחשבה, הדיבור והעשייה של כל אחד מהם - נוכל לתקשר איתם בצורה אפקטיבית. בסדנה זו נלמד להכיר את 'המקדם', 'המשימתי', 'המנתח' וה'תומך'.

מה נלמד בסדנה:

- ✳ מה סגנון התקשורת שלי
 - ✳ מה סגנונות התקשורת הכללים שקיימים וכיצד ניתן לזהות אותם
 - ✳ עבודה מעשית - זיהוי סגנון התקשורת של חבריי לקבוצה
 - ✳ כיצד לדבר אפקטיבי עם אדם עם סגנון תקשורת שונה משלי - יינתנו כלים פרקטים ויעילים לדיבור נכון ואפקטיבי עם כל סגנונות התקשורת, ויינתנו דוגמאות הפוכות ע"י סימולציות עם הילדים, כיצד דיבור לא מותאם לסגנון תקשורת עם חבר יכול ליצור קצר בתקשורת.
- סדנה מצחיקה, משחררת, מלמדת ומגבשת! בסדנה כל נער ידע לזהות את סגנון התקשורת של העומד מולו, וידע כיצד לנהל איתו שיח אפקטיבי**

סטיילינג לנערות

דימוי אישי בגיל ההתגברות הרבה פעמים צועד יחד עם דימוי גוף שמושפע מהשינויים הגופניים שעובר הגוף בגיל זה. לכן, בעיקר בשנים אלו, הנערות זקוקות לתמיכה מקצועית, משהי שתנחה אותן ותעזור להן בבחירת הבגדים שיתאימו לאישיות שלהן ולגוף שלהן. הבגדים, בכל, וביתר שאת בגיל ההתבגרות מדגישים את האישיות שלנו, ולכן בגיל ההתבגרות חשוב לדעת לבחור נכון אל הטיפוח והסטיילינג כך שידגיש את "האני". לאימהות הרבה פעמים אין הכלים והידע לעזור לילדות שלהן בתחום של סטיילינג, ולכן סדנת סטיילינג יכולה לתרום המון, במקום שהפעם האם לא יכולה לעזור, ולתמוך בדימוי האישי, בדימוי הגוף של הנערה ובביטחון העצמי שלה.

מה יהיה בסדנה:

- ✳ יצירת שילובים מוצלחים עם אקססוריז
- ✳ בגדים עם הדפסים - איך? כמה? מתי?
- ✳ שימוש נכון במלתחה שלי ופחות במלתחה של אמא שלי
- ✳ נעורים וביגוד - האיזון בין הגיל לבגדים שאני בוחרת
- ✳ איך קונים בגדים בצורה חכמה, כך שכל בגד יכול ליצור כמה אוטופיטים
- ✳ מה לובשים לבית הספר? מה לובשים לאירוע משפחתי? מה לובשים ליציאה עם חברות?

בלי פילטרים - דימוי גוף לנערים

היקף: בלי פילטרים - דימוי גוף לנערים



אנו חיים בעידן שבו הכל קורה כאן ועכשיו, מיד, עידן של סיפוק מידי וחיבור מתמיד. אך האם יש לכך השפעה על הבריאות שלנו? האם יש לזה השפעה על הדימוי העצמי שלנו, על דימוי הגוף שלנו?

העשור האחרון מאופיין בהתפרצותם של הרשתות החברתיות לתודעה הציבורית, בעיקר בקרב בני נוער - אינסטגרם, טיקטוק, פייסבוק ועוד. כיום ההערכה היא שיותר ממחצית מאוכלוסיית העולם משתמשת ברשתות אילו על בסיס יומי וגילאי המשתמשים הולכים ויורדים.

מחקרים רבים מהשנים האחרונות מציירים תמונה מדאיגה שמראה כי לעולם הווירטואלי הנוצר ברשתות אילו השפעה משמעותית על דימוי הגוף שלנו בכך שמקבע בחברתנו אידיאלי יופי לא מציאותי. השפעה זו רווחת באוכלוסייה כולה אך יכולה להיות הרסנית במיוחד עבור בני הנוער של היום.

אנו מזמינים אתכם לסדנא בה נכיר לעומק את הרשתות החברתיות

ונבין כיצד הם מתייבבות לנו דפוסי חשיבה שעלולים להיות פוגעניים - סדנא שהיא חובה לכל נער

הנושאים שנשוחח עליהם בסדנא:

- ✳ היכרות עם העולם הדיגיטלי וכיצד הוא משפיע עלינו
- ✳ פרסום מכון וסכנותיו
- ✳ עולם מפולטר - זיוף תמונות מעולם לא היה קל יותר.
- ✳ תמונות לפני ואחרי ולמה לא מהוות מדד להצלחה
- ✳ תסמונת הסלפי
- ✳ אידיאל היופי הגברי - כיצד התעצב לאורך השנים ולמה הוא כל כך בעייתי
- ✳ חיטוב/רזון והמרדף האינסופי אחרי גוף מושלם
- ✳ שימוש נכון ברשתות החברתיות ופיתוח חשיבה ביקורתית
- ✳ תרבות חדרי הכושר של ימינו וכיצד תרבות זו משפיעה על הרצון שלנו להתאמן
- ✳ המרדף אחרי הגוף השרירי

אודות המנחה, שי וייס

תזונאי, מאמן כושר ומרצה עם תואר שני לאורח חיים פעיל ובריא. הדרכה, טיפול ותנועה הם חלק מחייו מאז ומתמיד. תחילה כחניך/מטופל/מתאמן ולאחר מכן כמדריך/מטפל/מאמן. בריאות בימינו היא סוג של אומנות ומצריכה התאמה אישית בהתאם להעדפות האדם, מצבו הבריאותי והמידע המדעי הכי מעודכן. לכן חשוב, במיוחד בעידן רווי מידע, לשאוב את הידע שלנו מאנשי מקצוע מוסמכים עם הניסיון המתאים. שי מאמין שלפני שאנו אנשי מקצוע עלינו להיות בני אדם ולכן דוגל בגישה מאוזנת וידידותית. גישה ששמה דגש על קשר, שיח, קרבה ובעיקר - חיוך, רגישות ולב רחב. גישה שמניעה לשינוי ממקום חיובי של אהבה עצמית.

*הסדנא מותאמת לבנים, אך ניתן גם בקבוצות מעורבות של בנים ובנות בשינוי קל בתכנים

אקרובלאנס ולהטוטנות

היקף: מפגש אחד עד שני מפגשים. כל מפגש שעה וחצי

מיקום: בכל מקום שבית הספר/מתנ"ס/ הארגון ייבחר

מס' משתתפים: עד 20. (אפשרי גם מספר קבוצות של משתתפים)

גילאים: 12+

אקרו באלאנס היא שיטת אימון חדשה יחסית שמכורה באומנויות הקרקס, ובשנים האחרונות צוברת תאוצה. השיטה משלבת בין יוגה, אקרובטיקה, תקשורת ומשחק. במהלך הסדנה נעבוד על תקשורת בין אישית, איזון, קורדינציה, תנועה ושליטה נכונה על הגוף.

בסדנה ניצור פרמידות משותפות ונעבוד על גיבוש בין המשתתפים, משחקי איזון משותפים ובזוגות, במהלך הפעילות יתרגלו המשתתפים תרגילי בסיס בזוגות וקבוצות שיצרו בניהם הקשבה, אמון וגיבוש קבוצתי בין החברים.

במפגש השני נעבוד על להטטנות - משחקי קורדינציה משוגעים, מצחיקים - בקבוצות ובזוגות. הדגמה על כלי הג'אלינג ומשחק חופשי בין המשתתפים - מותאם לבני נוער.

סדנה מצחיקה, משחררת, מגבשת ויוצרת חיבור חזק בין המשתתפים!



יצירתיות וגמישות מחשבתית

היקף: מפגש אחד בן שעתיים ועד 10 מפגשים

מיקום: בכל מקום שבית הספר/מתנ"ס/ הארגון ייבחר

מס' משתתפים: עד 30

מגילאים: 12+

הסדנה מושלמת לבני נוער ומשלבת הומור, יצירתיות, מחשבה מעניינת על החיים שלהם וציורי קומיקס מצחיקים

חגיגה של קומיקס, סטנדאפ, והמון יצירתיות, שמראה שניתן לעשות שמח לילדים גם מבלי להעליב את האינטליגנציה. המנחה לוקח את הילדים אל עולם הקריקטורה, מלמד אותם איך למה וממה אנחנו צוחקים וגם מחבר אותם לפן היצירתי שלהם - בלי שהם אפילו שמים לב.

בחלקה הראשון של הפעילות המנחה יוצר דיאלוג מאויר של קריקטורות משעשעות שהילדים עצמם ממציאים יחד איתו, ובחלק השני, הילדים עצמם ממציאים בדיחות מצוירות בעזרת ציורים מיוחדים שהמנחה מביא איתו.

המנחה משתמש בקריקטורה כדי להסביר להדגים ולתרגל את המכניזם של ההומור והחשיבה היצירתית

קורס התפתחות אישית

היקף: 5 מפגשים, כל מפגש שעתיים

מה הוא הנתיב האישי שלך?
איזה תכונות אצלך הן ייחודיות וחזקות?
את מה אתה הכי אוהב לעשות?
איך מתנהלים בעולם התעסוקה?
כיצד אני מחדד מיומנויות עבודה?

היכולת שלי להיות אדם עם דימוי אישי, ביטחון עצמי ובעל שאיפות, הרבה פעמים טמון בשאלות הללו. להיות אדם עם מטרות, חלומות, הבנה טובה את מה אני אוהב לעשות, מה פחות, במה אני טוב ובמה פחות, יגרום לי להיות הרבה יותר מאושר. התפתחות אישית זהו תהליך שאנו עוברים עם עצמנו, וגם עם הסביבה, בקורס שבנינו עבור בני נוער, נעביר אותם תהליך מבוקר, ייחודי ומעצים לגילוי האישיות, החוזקות והחולשות שלהם, תוך מתן ידע מקצועי אודות עולם התעסוקה, הזכויות שלי, כיצד אני כותב קורות חיים וכדומה.

הסדנה מועברת ע"י חמישה מנחים שונים, מעולמות משיקים המתמחים בין השאר בהעברת תוכן לבני נוער, וגם לנוער בסיכון.

מפגש ראשון: מנהיגות ערכית

מנחה: ברק קטבורסקי

המנהיגות הערכית פועלת בתחום מרתק זה של מנהיגות, העוסק ברגשות. עיקריה ותכניה אינם עוסקים רק במנהיגות אלא בנושאים רבים אחרים, לדוגמא: משמעת, מצוינות, גיבוש, תקשורת בין אישית ועוד.. פיתוח מנהיגות ערכית בקרב בני נוער הנו חלק משמעותי ולעיתים קרובי. נמצא שהיכן שלא פותח באופן אקטיבי, או ע"י תמיכה, בפיתוחה של מנהיגות אישית של בני נוער, כמעט תמיד נמצא התפתחות של אלימות ומנהיגות שלילית בקבוצה. ועל כן פיתוח של מנהיגות בקרב בני נוער ותלמידים עשוי להיות אפקטיבי מאוד בטיפול בנושאי משמעת ואלימות וחיזוק הביטחון האישי של הנער/ה.

מה נלמד במפגש זה:

- מהי מנהיגות ערכית – מושג המנהיגות, ערכים של מנהיגות
- כיצד יוצרים מוטיבציה פנימית בעצמי
- אחריות על החלטות
- פיתוח אמפתיה והבנת האחר
- הקשבה – כלפי עצמי וכלפי הסובבים לי
- הומור – כיצד הומור יכול לעזור לי לפתח מנהיגות



מפגש שני: קואצינג

מנחה: משתנה בהתאם לזמינות. מתמחה בתחום הקואצינג לבני נוער

במפגש זה ילמדו המשתתפים על זיהוי התכונות החזקות אצלם. כיצד להפיק מתכונות אלו נתיב בסיסי לקריירה וחיים, כיצד לקחת החלטות בהתאם לתכונות, לאהבות, ולרצונות שלי בכל הקשור להשכלה גבוהה ומקצוע.

המפגש מעניק בהירות ונותן למשתתפים הבנה שישנן אפשרויות רבות שניתן לבחור בהן בהתאם למה שאני טוב בו, מה שאני אוהב לעשות ומה שנכון בשבילי. נלמד כיצד לאזן בין חלומות לבין מציאות בצורה חכמה. המפגש הוא אימון קבוצתי של שעה, ולאחר מכן כל ילד ייפגש עם המנחה 15 דקות להכרות אישית ובניית תהליך בסיסי לקריירה.

מה נלמד במפגש:

- זיהוי תכונות אישיות ייחודיות
- ללמוד מה אני אוהב, וכיצד זה מתאזן עם התכונות האישיות החזקות שלי
- כיצד בונים נתיב אישי
- איזון בין חלומות למציאות
- ביקורת אישית – כמה, מתי ולמה?
- אימון קבוצתי
- פגישה אישית עם כל משתתף בת 15 דקות.

מפגש שלישי: מיומנויות עבודה

מנחה: מעביר סדנאות ניהול ועבודה - משתנה בהתאם לזמינות

כיום מיומנויות עבודה הן קריטיות להצלחה בעולם התעסוקה החדש. ועל מנת להטמיע מיומנויות אלה יש צורך ללמוד אותן כבר מגיל צעיר.

במפגש זה נלמד על מספר מיומנויות עבודה מאוד חשובות שיעזרו למשתתפים להצליח בעולם העבודה החדש:

- מיומנויות חשיבה מתקדמות: חשיבה יצירתית בעבודה, קבלת החלטות, חשיבה ביקורתית, פיתרון בעיות.
- מיומנויות אישיות: הגינות, מוסר עבודה, אחריות, בקשת עזרה
- ניהול אישי – ניהול זמן ומשימות

ניתן להרחיב גם לנושאים הבאים (בתוספת של מפגש נוסף):

- חתימה לתוצאות
- ביצוע משימות
- עמידה ביעדים
- ניהול קונפליקטים
- תקשורת בין אישית



מנהיגות - מכונת רוב גולדברג

בסדנה המשתתפים יבנו "מכונת רוב גולדברג" שהיא כינוי שניתן למערכת מסובכת מאוד, המבצעת תהליך ארוך המורכב מהרבה צעדים, על מנת לבצע בסופו פעולה פשוטה. במהלך הבנייה ילמדו על היבטיים חשובים של מנהיגות, עבודת צוות ואחריות אישית וקבוצתית.

בשיטת "מכונת רוב גולדברג"

הסדנה מאפשרת יזמות ושאיפה להצלחה בקרב צעירים מתוך אמונה שלכל אחד יש את היכולת להצלחה. מפגשי הסדנה יעוררו השראה בקרב צעירים, יגדילו את תחושת המסוגלות, האחריות האישית והקבוצתית שלהם ויכוונו אותם להגשים את עצמם בצורה הטובה ביותר.

מטרות:

פיתוח המיומנות של עבודת צוות
גירוי ופיתוח חשיבה יצירתית
פיתוח חשיבה אסטרטגית
התנסות במאפיינים של הנהגה ומיומנויות ניהול והובלה

נושאים שנלמד בסדנה:

- מהי מנהיגות- מה הם המאפיינים העיקרית של מנהיגות, מי הוא מנהיג חיובי? האם כל אחד יכול להנהיג? מה התכונות הנדרשות ממנהיג?
- מגדר ומנהיגות- שיח על מגדר ומנהיגות, האם מנהיגות נשית היא שונה ממנהיגות גברית? מה הם מאפייני של המנהיגה?
- שיתוף פעולה ועבודת צוות- אחד ההיבטיים החשובים במנהיגות היא היכולת לגבש את הצוות סביבך ולהוציא מכל אחד את המיטב ומהצוות עצמו אפילו עוד יותר - היכולת להראות שהשלם עולה על סך חלקיו. ממנהיג חייב לדעת לעבוד בשיתוף פעולה. דרך התנסויות מאתגרות ילמדו התלמידים מדוע חשוב לעבוד בעבודת צוות וכיצד היא משפרת את התהליך והתוצאות.



מפגש רביעי: חיי התעסוקה מנחה: יועץ תעסוקתי

אנו חיים בדור שבו יש צורך בהבנה של עולם התעסוקה על מנת להשתלב בו נכונה, כבר בגיל צעיר חשוב לרכוש מיומנויות שיעזרו לנו לדעת לבחור נכון את המקצוע, להכיר את הזכויות שלנו ולדעת לבנות נכון את החיים המקצועיים שלנו כך שלא רק נרוויח כסף אלא בעיקר נהנה מהעיסוק שלנו.

במפגש זה נרכוש כלים בסיסיים להשתלבות בחיי התעסוקה:

- מה הזכויות שלי כשכיר
- כתיבת קורות חיים
- הכנה לראיון עבודה
- כיצד מחפשים עבודה - פלטפורמות שניתן בעזרתן לחפש עבודה
- כיצד בוחרים עבודה שנכונה לי

מפגש חמישי: מיינדפולנס

מנחה: מתמחה במיינדפולנס בתחום של התפתחות אישית ופיתוח יכולות אישיות

מיינדפולנס היא שיטה שבעזרתה נוכל להפנות את תשומת הלב שלנו למה שקורה בזמן נתון - עכשיו! ולא מה שאולי ייקרה מחר, או קרה אתמול. זוהי שיטה יעילה שעוזרת במיקוד אישי, מיקוד רעיונות, הובלת תהליכי חשיבה מורכבים והכרה אישית.

בעברית, שיטה זו נקראת - "מודעות קשובה" והיא מחדדת את היכולת האנושית שלנו להתבונן יותר עמוק בתוכנו ולהכיר יותר טוב את האישיות שלי, והסביבה שבה אני חי. השיטה מפתחת את הזיכרון, יכולת הריכוז ועוזרת לנו להתמודד עם מצבים של אי ודאות, לחצים ומשברים.

מה יהיה במפגש:

- מרחב בטוח ללמידת כלים משמעותיים להתפתחות אישית ומקצועית
- תשתמשו בכלי מיינדפולנס להעמקת ההיכרות העצמית
- פיתוח זיכרון ויכולת ריכוז
- תכירו את עקרונות החקר התודעתי ברוח המיינדפולנס ותבונת הלב

*ניתן לקיים להזמין כל מפגש בנפרד ולפי הצורך



ניהול דיבייט ודיון

המפגש מחולק לשני סשנים -

- (1) ניהול דיון למשתתפים בדיון,
- (2) ניהול דיון - מנהל הקבוצה.

משך כל "סאשן": שעה וחצי

סה"כ: 3 שעות

משך המפגש סה"כ: 4 שעות, ניתן (וממולץ) לחלק לשני מפגשים.

בעולם המודרני רבים נדרשים לעמוד מול קהל, ניהול דיונים ברמה הפרטנית וברמה הקבוצתית, ולא רק כבוגרים בקריירה, אלא גם כבני נוער שרוצים להגיע להחלטה קבוצתית, כמו מועצת תלמידים. ולכן כולנו זקוקים למיומנות של דיבור מול קהל, התמודדות עם קבוצה, סגנונות תקשורת, ניהול דיון בצורה מכובדת כך שכולם ישמעו וישמעו. אין ספק שלא כל אחד נולד עם מיומנויות אלו, ורובנו הגדול חייב לרכוש מיומנות עמידה מול קהל.

מה נלמד בסדנה:

- ✳ מבוא לדיבייט - כללים, אסטרטגיה ועקרונות מנחים
- ✳ הצגה עצמית
- ✳ שימוש נכון בשפת גוף
- ✳ שישה עקרונות מפתח להעברת מסר בצורה אפקטיבית, שאם נשתמש בהם - נבטיח שהמסר ייצרב בזיכרון ובתודעה בצורה טובה יותר ולאורך זמן רב יותר של בני הקבוצה.
- ✳ איך להסביר אותו הדבר בצורה שונה, כך שהמסר יקלט גם אצל אנשים עם תפיסה אנליטית וגם אצל אנשים עם תפיסה אסוציאטיבית?
- ✳ איך לנטרל מסיחי דעת ויציאה מהנושא שעליו דנים - הרבה פעמים בזמן דיון יש גלישה של המשתתפים לנושאים אחרים שלא קשורים באופן ישיר לנושא, כיצד נמנעים מכך, כיצד מזהים את זה וחוזרים בחזרה לנושא המקורי.
- ✳ ניהול נכון של הרעיונות שעולים בזמן הדיון - כיצד יש לתמצת אותם, איזה רעיונות קשורים באופן ישיר לדיון, ואיזה באופן עקיף.
- ✳ סיכום של דיון - כלים פרקטיים לסיכום נכון של דיון קבוצתי עם המשתתפים, ואח"כ ללא המשתתפים.
- ✳ סימולציות ומשחקי דיבייט בקבוצה

בסדנה נלמד לא רק כיצד להשמיע אלא כיצד לשמוע ולהגיב נכון לטענות של חבר לדיבייט, נלמד כיצד לגבש אסטרטגיית טענות, נלמד את עקרונות הדיבייט וניהול הדיון בקבוצה.



בטבע שלנו - מיניות בריאה

משך הסדנה: 5 מפגשים, כל מפגש שיעור (45 דקות)



גיל ההתבגרות מאופיין בהצפה של הורמונים, ותהליכים נפשיים ופיזיים. זהו גיל שמהווה צומת דרכים חשובה בחיינו אשר תשפיע על מי שאנחנו נהיה גם כמבוגרים. היכולת שלנו לחשוב, להתמודד, להיות יצירתיים, להתפתח פיזית - כל אלו חוברים יחדיו ובונים את הדימוי האישי שלנו כמבוגרים. גם מיניות בגיל ההתבגרות משפיעה על המיניות שתהיה למתבגר כאשר הוא יהיה מבוגר, ולא רק על המיניות עצמה, אלא גם על הקשרים שהוא יפתח, היחסים שיהיו לו עם בת הזוג שלו והקשרים שהוא יירצה ליצור לעצמו.

מיניות היא חלק חשוב בהתפתחות/ה הבריאה של המתבגר/ת. נושא המיניות טומן בחובו מאפיינים של דימוי גוף, ועל כן שיח בריא בנושא מיניות, והעיסוק של הנער או הנערה במיניות הוא קריטי וחשוב לדימוי האישי שלו, לצמיחה הבריאה, לראייה הסביבתית, לפיתוח מערכות יחסים הדדיות, ליכולת של המתבגר/ת להביע חיבה, אהבה ואינטימיות. מחקרים מראים כי כיום נערים ונערות פחות פעילים מינית מבעבר, יחד עם זאת, הם כן עוסקים במיניות, צפייה בפורנו, שיח עם חברים וכדומה. המיניות בקרב נערים ונערות כיום, שרובה מתמקדת בפורנו היא לא בריאה, וכזו שלא תורמת להתפתחותו של המתבגר או המתבגרת.

בסדנה שלפניכם נשוחח על כל הנושאים החשובים ביותר שקשורים למיניות, קשרים ויחסים. כולל קשרים וירטואליים. סדנה שהיא חובה לכל נערה ונער שרוצה ליצור מערכת יחסים בריאה הדדית ומהנה - כן, גם מינית.

הנושאים שנדבר עליהם בסדנה:

- ✳ מהי אינטליגנציה מינית
- ✳ כשהיא אומרת "לא" למה היא מתכוונת?
- ✳ מה הם נורות אזהרה האדומות בקשר
- ✳ מיניות ברשת - שיחות מיניות דרך המערכת הוירטואלית
- ✳ פורנו - כיצד זה פוגע במיניות שלי ובדרך שלי ליצור קשרים אינטימיים. בנושא זה נפתח את היכולת של המתבגר/ת להיות ביקורתי יותר כלפי הפורנו וללמוד על השקרים שהוא/היא נחשפ/ת אליהם.
- ✳ לקראת קיום יחסי מין - מידע אודות המפגש המיני הראשון עם הפרטנר
- ✳ מה בין אהבה לאובססיה
- ✳ מיניות מגדרית - הגבולות המגדריים שהציבה לנו החברה בכל הקשור למין - לפרוץ את הסטריאוטיפים

ניתן לקיים במתכונת של הרצאה חד פעמים של שעה וחצי.

המסע שלי – סדנת קולאז'

אומנות ורגש אישי צועדים זה לצד זה, אומן זה מי שיודע להביע את עצמו, להנכיח את האישיות שלו על הדף. באומנות יש מרחב חופשי להביע את עצמך באופן מלא, ללא ביקורת, ולפעמים גם בצורה סמויה שברורה רק לנו, ועל כן העיסוק באומנות הינו חשוב וחיוני לכל אחד ואחת, במיוחד לבני נוער אשר חווים את אחת התקופות המשמעותיות בחייהם, שינויים רגשיים, נפשיים, הורמונאליים, פיזיים – כל אלו מביאים לרצון לזהות את האישיות הייחודית שלך, להנכיח אותה ולהוציא אותה לידי ביטוי. אומנות מצליחה להוציא לפעול רגשות סמויים ודימוי אישי.

בסדנה שלפניכם ניצור קולאז' משלל תמונות שלנו ומגזינים צבעוניים אשר ביחד ירכיבו עבודת קולאז' מדהימה ומיוחדת שמביאה לידי ביטוי את "האני" של כל אחד.

*כל משתתף יתבקש להביא מגזינים וכמה תמונות אישיות שלו, אפשר גם לשלב תמונות של דמויות מעוררות השראה – מנהיגים, זמרים, אישיות ציבורית, מישו מהמשפחה.

*אין צורך בידע קודם



הפקת אירועים

היקף: מפגש אחד - שעתיים

מיקום: בכל מקום שבית הספר/מתנ"ס/ הארגון יבחר

מס' משתתפים: עד 35.

גילאים: 15+

הסדנה מקנה כלים בסיסיים להפקת אירועים - מתאים מאוד עבור מועצות נוער, או תנועות נוער

מה נלמד בסדנה:

- ✳ עבודה מול ספקים ובחירה בניהם
- ✳ תכנון והפקת האירוע- הגדרת מטרות ויעדים, קהל יעד, בניית תוכנית לאירוע, כתיבת בריף, גיוס חסויות, שת"פ, טבלאות לארגון אירוע
- ✳ התנהלות עם תקציב של אירוע - כיצד לגייס תקציב, משקיעים וכיצד לחלק את התקציב נכון.
- ✳ תמחור אירוע
- ✳ הגברה ותאורה - בסיסי
- ✳ לוגיסטיקה ותפעול בזמן האירוע - חלוקת תפקידים, התנהלות מול ספקים בזמן האירוע, ניהול זמן, ניהול משימות
- ✳ רישוי עבור אירועים גדולים
- ✳ בטיחות ואבטחה של אירוע

*הסדנה מועברת ע"י מפיקת אירועים

סדנת סושי פירות לנוער

הסדנה הכי צבעונית, טעימה ומלאה באנרגיה יפנית! סדנת סושי פירות. ביחד נלמד על השילובים הכי מוצלחים שיש עם פירות, הכי ונכונים, איך מגלגלים (בקטע טוב), איך לשלב את הרטבים ועוד טריקים, כללים וטיפים. סדנה חוויתית שמתאימה לאירועי סוף שנה לתלמידים, גיבוש, מפגשי נוער במתנ"סים או תנועות נוער וכחלק מתוכנית תזונה בריאה לתלמידים בבית הספר.

אז מה יהיה בסדנה הכי טעימה שיש?

כל משתתף יקבל עמדת עבודה עמוס במלא פירות וצבעים מתוקים. אח"כ נלמד לעצב מגש פירות מהמם - נתחיל לחתוך בצורה דקורטיבית, לעצב, להניח ולבחור את השילובים המתאימים והמתוקים ביותר להכנת מגש דקורטיבי של פירות. בשלב האחרון נעצב את רול הסושי ממגוון הפירות והחומרים שלפנינו. בחלק זה נלמד על שילוב רטבים מתאימים, עיצוב הסושי ושילוב הטעמים בין הפירות השונים.



הסדנה קלילה, מגבשת וחוויתית הקפדה על הסברים ברורים ומדויקים, ובמידת הצורך גם באופן אישי תוך הדגמות חומרים איכותיים וטריים

הכנה לחיי התעסוקה

היקף: מפגש אחד עד שני מפגשים. כל מפגש שעתיים

מיקום: בכל מקום שבית הספר/מתנ"ס/ הארגון יבחר

מס' משתתפים: עד 35.

גילאים: 15+

אנו חיים בדור שבו יש צורך בהבנה של עולם התעסוקה על מנת להשתלב בו נכונה, כבר בגיל צעיר חשוב לרכוש מיומנויות שיעזרו לנו לדעת לבחור נכון את המקצוע, להכיר את הזכויות שלנו ולדעת לבנות נכון את החיים המקצועיים שלנו כך שלא רק נרוויח כסף אלא בעיקר ננה מהעיסוק שלנו.

בסדנה זו נרכוש כלים בסיסיים להשתלבות בחיי התעסוקה:

- ✳ נכיר את הזכויות שלנו כשכירים – שכר מינימום, תנאי העסקה בחוק
- ✳ כתיבת קורות חיים
- ✳ כיצד מחפשים עבודה – פלטפורמות שניתן בעזרתן לחפש עבודה
- ✳ כיצד בוחרים את העבודה הנכונה לי – מה אני אוהב, במה אני טוב, במה אני רוצה להתמקצע, ומה ימנף את הקריירה שלי
- ✳ מיומנויות בסיסיות לעולם העבודה החדש: מיומנויות חברתיות ובין אישיות, מיומנויות אישיות (יכולת ביטוי – בעיקר בזמן ראיון עבודה, ניהול קונפליקטים, ניהול עצמי, הגינות, אחריות), מיומנויות תפקודיות בזמן העבודה (התמדה, עמידה בזמנים, חתירה לתוצאות, ביצוע משימות, לעשות את המיטב שאני יכול)

*הסדנה מועברת ע"י מלווה תעסוקתי. ניתן להעביר את הסדנה גם בשפה הערבית

